



ORIENTACIONES ESTRATEGIAS DE APOYO

ÁREA Educación Física		GRADO 10	
PERÍODO	PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3
DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las bases para el desarrollo y mantenimiento de capacidades y habilidades físicas. • Desarrolla ejercicios que le permiten mejorar sus cualidades físicas. • Elabora ejercicios encaminados a mejorar y preservar mi salud a través de actividades físicas de acuerdo a la edad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza de manera técnica los diferentes ejercicios y actividades para el desarrollo de las cualidades físicas y una adecuada preparación física. • Desarrolla las diferentes capacidades físicas para aplicarlas en la práctica de los deportes y las actividades físicas en general. • Domina los conceptos de carga, adaptación, magnitud, volumen, intensidad, y duración y los aplica a través del entrenamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos. • Planifica el mejoramiento de su condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación. • Organiza su plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida

CONTENIDO	<p>La teoría del acondicionamiento físico.</p> <p>Leyes y principios que rigen el acondicionamiento físico.</p> <p>La programación del acondicionamiento físico.</p>	<p>Entrenamiento deportivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la fuerza muscular • Desgaste calórico • coordinación intramuscular. • Mejoramiento de la postura 	<p>Conceptualización de la preparación física de base. Actividad física Beneficios de la preparación física de base. Preparación física: Calentamiento general y específico y -Test de aptitud física</p>
HERRAMIENTAS DE APOYO	Videos, internet, talleres, documentos	Videos, internet, talleres, documentos	Videos, internet, talleres, documentos